

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

6 539 Kcal 12,86 Gr 0,00 AGS 23,86 Prot 85,28 HC
Crema de guisantes / Pea cream 13

Burguermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8-13
Patata asada / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

13 806 Kcal 36,37 Gr 4,19 AGS 45,12 Prot 70,70 HC

Lentejas eco estofadas con jamón / Lentils stew with ham 1T

Salmón al papillote / Baked salmon 4-10T

Berenjena rebozada / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

20

27 824 Kcal 23,00 Gr 3,39 AGS 39,44 Prot 103,72 HC

Lentejas eco con chorizo / ECO Lentils stew with chorizo 1T-13

Lacón a la gallega / Smoked pork Galician Style

Puré de patata / Mashed potatoes 2-13

Fruta y pan integral / Fruit and wholemeal bread 1-7T-8T-9T-12

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral para aquellos alumnos que lo soliciten. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

7 687 Kcal 31,03 Gr 0,12 AGS 33,54 Prot 99,56 HC
Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Gallineta al ajillo / Baked red fish with garlic and parsley 4-10T
Lechuga con zanahoria / Carrot salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

14 692 Kcal 23,34 Gr 0,73 AGS 25,64 Prot 90,87 HC

Fideuá mixta / Mixed Fideua 1-3T-5-6-8T-11T-13

Tortilla francesa / French omelette 3

Lechuga con maíz / Corn salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

21

28 522 Kcal 17,00 Gr 1,37 AGS 11,25 Prot 74,09 HC

Patatas guisadas con verduras / Stewed potatoes with vegetables 10T-13

Huevos Villaroy / Villaroy Egg 1-2-3-4T-5T-6T-8

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

8 687 Kcal 32,05 Gr 9,53 AGS 31,00 Prot 68,00 HC
Crema de zanahoria / Carrot cream 13

Escalopes normande / Pork fillet in sauce 10T
Patatas gratinadas / Gratin potatoes 2-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

15 729 Kcal 25,61 Gr 1,91 AGS 20,84 Prot 96,71 HC

Patatas guisadas con carne / Stewed potatoes with meat 13

Bacalao rebozado / Breaded Cod 1-2T-4-5T-6T-8T-11T

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

22 586 Kcal 19,03 Gr 6,03 AGS 30,65 Prot 74,57 HC

Sopa de Pollo / Chicken soup 1-3T-8T-11T

Magro de cerdo a la jardinera / Lean pork stew with vegetables
Arroz al ajito / Pilaf rice

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

29 802 Kcal 29,99 Gr 3,17 AGS 42,08 Prot 89,61 HC

Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

9 594 Kcal 21,10 Gr 0,71 AGS 27,45 Prot 70,70 HC
Alubias blancas eco guisadas / ECO White bean stew 13

Tortilla francesa con york / French omelette with york ham 3
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

16 504 Kcal 17,00 Gr 0,54 AGS 23,21 Prot 62,20 HC

Brócoli gratinado s/gluten / Gratin broccoli gluten free 2-13

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Patata panadera / Baked potatoes 10T-13

Fruta y pan s/gluten / Fruit and bread gluten free

23 749 Kcal 90,43 Gr 0,53 AGS 24,61 Prot 92,65 HC

Alubias pintas guisadas con verduras / Pinto beans stewed with vegetables 13

Croqueta casera de pollo / Chicken croquette 1-8T-11T

Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

30 670 Kcal 22,56 Gr 3,13 AGS 27,02 Prot 80,59 HC

Macarrones int. al ajillo / Macaroni with garlic 1-3T-8T-11T

Caballa en salsa / Mackerel with vegetables in sauce 4-10T

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-9T-12T

10 745 Kcal 28,43 Gr 4,83 AGS 34,15 Prot 78,69 HC
Coditos con tomate y chorizo / Codito pasta with chorizo and tomato sauce 1-3T-8T-11T

Merluza orly / Orly Hake 1-4-8T-11T

Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

17 813 Kcal 32,49 Gr 4,61 AGS 44,98 Prot 84,63 HC

Sopa de cocido / Stew soup 1-3T-8T-11T

Complemento eco de cocido / Madrid ECO stew

Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-9T-12T

24 613 Kcal 16,90 Gr 4,37 AGS 35,93 Prot 81,84 HC

Espagueti con tomate y pavo / Spaguetti with turkey and tomato sauce 1-3T-8T-11T

Merluza al limón / Baked hake in lemon sauce 4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

Helado y pan / Ice cream and bread 1-2-8T-9T-12T

31 622 Kcal 23,64 Gr 4,01 AGS 39,19 Prot 61,77 HC

Crema de espinacas / Spinach cream 13

Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken Legs 10T

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Natillas y pan / Custard and bread 1-2-8T-9T-12T

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Naranja, Mandarina.

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, Someteremos a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho. Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

DÍA 16 DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN

Menú elaborado y calibrado por nutricionistas colegiados de

verdejo
CATERING

Atención nutricional 917 425 850
www.verdejocatering.com/virgendelaribera

ALÉRGENOS

1. Gluten
 2. Leche

3. Huevo
 4. Pescado
 5. Crustáceo
 6. Molusco

7. Cacahuete
 8. Soja
 9. Frutos de cáscara
 10. Apio

11. Mostaza
 12. Sésamo
 13. Sulfitos
 14. Altramucos

Kcal: Kilocalorías · Gr: Grasas (g) · AGS: Grasas Saturadas (g)
 Prot.: Proteínas (g) · HC: Hidratos de Carbono (g)





STOP BULLYING

Elige siempre ser un héroe y lucha contra los villanos. Siempre preparados por si un compi nos necesita.



¿Has probado la miel?

Cuida a las abejas que nos proporcionan este fabuloso alimento. ¡¡Super dulce!!

RECOMENDACIONES






DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

 Carné	 Pescado
 Hidratos	 Verdura
 Huevo	 Carné
 Carné	 Pescado
 Verdura	 Hidratos
 Huevo	 Carné
 Fruta	 Lácteos
	 Fruta

Esto va muy rápido...

Sabías que la luz viaja a 300 000 kilómetros por segundo.

MAY

2
DÍA
INTERNACIONAL
CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

16
DÍA
INTERNACIONAL
DE LA LUZ

20
DÍA MUNDIAL
DE LAS ABEJAS



verdejo
CATERING